



SSD POLE SPORT AND GYMNASTICS ACADEMY SRL

VIA BERNA 24

41049 SASSUOLO

C.F. 91171910359 - P.IVA02726680354

PROGRAMMA DIDATTICO CORSO ISTRUTTORE DI GINNASTICA ACROBATICA SPECIALITA' POLE DANCE

- PRIMO LIVELLO-

PARTE TEORICA

La parte teorica viene svolta on line in streaming e viene sviluppata in moduli di durata massima 3 ore per permettere agli studenti di assimilare al meglio i concetti e avere il tempo di studiare fra una lezione e l'altra. La piattaforma utilizzata sarà ZOOM.

STRUTTURA E CARATTERISTICHE GENERALI DEL CORSO

L'istruttore di primo livello si configura come un tecnico abilitato ad avviare neofiti alla pratica della ginnastica acrobatica sezione pole dance, a promuovere l'inserimento e la crescita degli allievi nelle strutture delle ASD/SSD e seguirne l'evoluzione tecnica a livello amatoriale.

Le competenze apprese devono consentirgli di:

Insegnare la struttura base del gesto tecnico, seguendone l'evoluzione finché l'allievo riproduca il modello di schema motorio in modo globalmente corretto.

Gestire il rapporto psicologico con l'atleta

Programmare un corso d'avviamento alla pratica della pole dance.

Guidare l'allievo fino al pieno raggiungimento degli obiettivi del corso.

Allestire una sala per svolgervi le lezioni, con attenzione alla sicurezza degli allievi e di estranei.

Conoscere l'attrezzo, le diverse tecniche di utilizzo in spin o static, e la manutenzione ordinaria.

In particolare, alla fine del corso, l'istruttore di I livello metterà ogni allievo in grado di:

Eseguire un riscaldamento completo del corpo e funzionale alla attività svolta

Eeguire gli esercizi fondamentali di rafforzamento e potenziamento articolare e muscolare

Eeguire gli esercizi fondamentali di allungamento muscolare

Eeguire i fondamentali del gesto tecnico, con relativa fluidità e sicurezza

Eeguire un parco figure su palo statico e su palo spin approfondendo le tecniche di collegamento fra loro

Riconoscere l'inizio e la fine del gesto tecnico nei suoi parametri spazio – temporali

Eeguire una sequenza di danza con elementi primari derivanti dalla base classica

Acquisire un corretto controllo corporeo per l'esecuzione delle figure con linee corrette (tecnica e punte)

In particolare, alla fine del corso, l'istruttore avrà acquisito le seguenti nozioni:

AREA 1

VALUTAZIONE DELL'ATLETA

Acquisire competenze sulla redazione di una scheda di anamnesi di base

PREPARAZIONE FISICA GENERICA

costruire un riscaldamento adeguato di base prima di eseguire gli esercizi all'attrezzo

costruire un adeguato schema di allenamento per il rafforzamento dell'apparato muscolo scheletrico in relazione allo stato dell'atleta

costruire un adeguato schema di allenamento posturale sui fondamenti della ginnastica a corpo libero

costruire un adeguato schema di allungamento muscolare che interessi tutto il corpo.

LAVORO DI ALLUNGAMENTO MUSCOLARE

Costruire un adeguato schema di allungamento muscolare a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi con particolare attenzione agli elastici di diversa resistenza

Approfondire le diverse tecniche di allungamento muscolare. Quali sono le tecniche migliori da applicare in generale e in relazione allo stato fisico dell'atleta. Quali sono le tecniche da evitare.

AREA 2

LAVORO ALL'ATTREZZO

Costruire un adeguato schema di allenamento all'attrezzo per rafforzare l'apparato muscolo scheletrico con particolare attenzione alle prese di gambe e braccia.

Costruire un adeguato schema di allenamento all'attrezzo per eseguire i movimenti starter delle figure all'attrezzo

Costruire un adeguato percorso per l'acquisizione e l'insegnamento delle principale figure all'attrezzo comprese nel corso di livello 1

LAVORO DI ASSISTENZA DELL'ATLETA ALL'ATTREZZO

Metodi di base di assistenza dell'atleta al palo che consentano di eseguire i movimenti in totale sicurezza e prevenzione degli infortuni

SEZIONE DANZA

Acquisire nozioni di base teorico-pratiche di elementi di danza classica. Dalla preparazione generica corporea alla tecniche di esecuzione di elementi di base della danza classica.

Imparare a costruire una sequenza coreografica di voguing.

CONTEGGIO DELLA MUSICA

Acquisire competenze di base sul concetto di tempo, battuta musicale, accenti musicali. Imparare a contare la musica e a riconoscere gli accenti musicali principali.

COMPOSIZIONE E STRUTTURA DELLA LEZIONE

Acquisire competenza sulla strutturazione della lezione collettiva. Come suddividere la lezione nelle varie fasi per raggiungere gli obiettivi didattici nei tempi prestabiliti.

AREA 3

ELEMENTI DI ANATOMIA UMANA E FISIOLOGIA

Acquisire i principali elementi di anatomia umana e fisiologia relativi ai principali settori corporei di interesse coinvolti nella pratica all'attrezzo.

PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

Acquisire competenze di base riguardanti la programmazione dell'allenamento generico e specifico atte alla prevenzione degli infortuni dell'atleta

ASPETTI PSICOLOGICI ALLENATORE/ATLETA

Acquisire competenza nella gestione del rapporto con l'atleta. Come correggere l'atleta partecipante ad un corso collettivo. Studio degli aspetti psicologici impattanti a livello performativo. Come eseguire gli accorpamenti delle classi in base ai diversi livelli performativi degli atleti.

PIANO DI STUDI: QUADRO ORARIO

I corsi per istruttori di primo livello prevedono un programma complessivo di 36 ore escluso il tirocinio in classe ed esame finale.

Il programma è articolato secondo la tabella seguente:

Descrizione Attività	Ore	teoria	Pratica
Preparazione fisica generica	5	1	4
Allestire una sala di allenamento	1	1	
Teoria dell'allungamento muscolare	1	1	
Lavoro all'attrezzo	13		13
Lavoro di allungamento muscolare	3	1	2
Lavoro di assistenza dell'atleta all'attrezzo	1		1
Sezione danza	3		3
Elementi di anatomia umana e fisiologia	2	2	
Prevenzione degli infortuni	2	2	
Aspetti psicologici del rapporto allenatore/atleta	1	1	
Composizione e struttura della lezione	1		1
Conteggio della musica	1	1	
Esame finale	2	2	

Il corso si terrà presso i locali di P.S.G.A. SSD SRL presso la sede di Sassuolo (MO) in Via Berna 24 o presso strutture da concordare con CSI.

MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE D'ESAME – PARTECIPAZIONE – VALUTAZIONE

Possono sostenere l'esame solo i corsisti che hanno frequentato non meno dell'80% delle ore dell'intero corso e completato positivamente la parte di tirocinio.

Le prove di esame si compongono di una prova scritta, un colloquio orale e un tirocinio. L'esame è completato solo quando le valutazioni delle tre prove sono acquisite dalla Commissione esaminatrice.

Le prove d'esame si svolgeranno, di norma, alla fine del periodo di tirocinio e comunque entro 4 mesi dall'inizio delle lezioni. Qualora la Commissione ritenga di anticipare le prove scritte e orali prima del tirocinio, queste non possono essere svolte prima di 15gg dalla fine delle lezioni. Infine, se la Commissione ritiene di far svolgere le prove scritte alla fine di ogni gruppo omogeneo di unità (esempio alla fine delle lezioni di metodologia dell'insegnamento), e prima dell'inizio di un nuovo gruppo di unità, l'esame non potrà comunque essere predisposto prima di 7gg.

La prova scritta si compone di un questionario a risposte chiuse su tutte le materie trattate.

Il colloquio orale è sempre completato da una dimostrazione pratica. La qualità del gesto tecnico deve essere valutata dalla Commissione con la necessaria serietà; in caso in cui l'esecuzione dei fondamentali di esecuzione sia scadente e il candidato non sappia giustificarne il motivo, la prova orale è senz'altro da considerare negativa.

In caso di esito negativo delle prove di esame il candidato potrà ripetere una sola volta la sessione di esame in cui non ha raggiunto la sufficienza gratuitamente la prima data utile disponibile.

La somma delle tre valutazioni, pesate come definito in tabella, stabilirà se l'esito dell'esame è positivo o negativo.

Fanno parte della Commissione di valutazione tutti coloro che hanno svolto attività di docenza.

La tabella seguente riassume le linee essenziali per la conduzione d'esame

Prove d'esame	Tempi massimi di esecuzione della prova	Peso in percentuale	Punteggio minimo richiesto
Prova scritta. Si compone di un questionario a risposte multiple così suddiviso: 100 domande a risposta multipla	3 ORE	40%	80/100
Prova orale e pratica: l'allievo deve essere in grado di dimostrare la comprensione della componente teorica e	30 minuti	40%	80/100

metterla in pratica nella esecuzione degli esercizi richiesti			
Tirocinio	20 ore	20%	

MATERIALI DEL CORSO DI STUDI:

- Dispensa rilegata

Non è compreso il cofanetto con le cards raffiguranti tutte le figure studiate nel corso.

DOCENTI

BIANCA BRESCHI: CAMPIONESSA NAZIONALE 2019 PLURIPREMIATA – CAMPIONESSA DEL MONDO DI POLE SPORT 2018. SECONDA CLASSIFICATA AL CAMPIONATO DEL MONDO 2019 HEMMELINA (FINLANDIA).

ELISA GOZZI: GIUDICE INTERNAZIONALE DI POLE SPORT, CAPO GIURIA INTERNAZIONALE DI POLE SPORT, ALLENATORE ATLETI AGONISTI DI POLE SPORT, AMMINISTRATORE UNICO SSD POLE SPORT AND GYMNASTICS ACADEMY SRL

ELENA CANTELLI: DANZA EDUCATRICE E DANZA TERAPEUTA. INSEGNANTE DI DANZA CLASSICA, CONTEMPORANEA, MOVIMENTO ESPRESSIVO. ESPERTA IN ANALISI DEL MOVIMENTO METODO LABAN/BARTENIEFF. COREOGRAFA SPECIALIZZATA PER ROUTINE DI POLE SPORT. INSEGNANTE DI MOBILITA' ARTICOLARE

SARA POZZETTI: DANZATRICE DALLA ETA' DI 5 ANNI SPECIALIZZATA IN HIP-HOP, VOUGUING, DANCE HALL, DANZE AFRO.

FRANCESCA CAVAZZOLI: FISIOTERAPISTA E OSTEOPATA. CAMPIONESSA NAZIONALE DI POLE SPORT 2018 E 2019 CATEGORIA SENIOR DOUBLE COMPETITIVE. TERZA CLASSIFICATA AL CAMPIONATO DEL MONDO 2019 – HEMMELINA FINLANDIA.